இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வு

ஆசிரியர்

டாக்டர் ஜே. லட்சுமிநாராயணராவ் N. D.

தமிழாக்கம்

கி. சுப்பிரமணியன்

1968

இயற்கை மருத்துவ நிலையம்

6-முதல்வீதி, காந்தி நகர், அடையாறு, சென்னை-20.

தொலைபேசி : 75818

இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வு

ஆசிரியர்

டாக்டர் ஜே. லட்சுமிநாராயணராவ் N. D.

தமிழாக்கம்

கி. சுப்பிரமணியன்

1968

இயற்கை மருத்துவ நிலையம்

6-முதல்வீதி, காந்தி நகர், அடையாறு, சென்னை 20

தொலைபேசி : 75818

● முதல் பதிப்பு 1968.

● விலை 30 ந. பை.

● வெளியீட்டோர்:

தமிழ் நாடு இயற்கை சிகிச்சை சங்கம்
6, முதல்வீதி, காந்தி நகர்,
அடையாறு, சென்னை-20.
தொலை பேசி: 75318

ஆசிரியர் குறிப்பு.

இன்றைய நாகரிகச் சமுதாயத்தில் பல மருத்துவ முறைகள் கையாளப்பட்டு வருகின்றன. அலோபதி எனப்படும் ஆங்கில மருத்துவம், ஹோமியோபதி யுனானி, சித்தமுறை, ஆயுர்வேதம் முதலியன அவை. இந்த எல்லா முறைகளுமே நோயுற்றவனின் துன்பத்தைக் குறைக்க முயல்கின்றனவே தவிர, நோய்க்கு ஆளாகாமல் வாழ்வது எப்படி என்பதை மக்களுக்குக் கற்பிப்பதோ, வழிகாட்டுவதோ, அறிவூட்டுவதோ— எதுவும் செய்வதில்லை. இந்தப் பணிகளைச்செய்யும் முறையும் ஒன்று உண்டு. அதுவே இயற்கை மருத்துவம். நோயுற்றவனுக்கு மருந்து தருவது மட்டும் இதன் சிறப்பன்று. உடல் நலம் மிக்க, ஒழுங்கான கட்டுப்பாடுள்ள இன்ப வாழ்வை எப்படி நடத்துவது என்றும் கற்பிக்கும் வாழ்க்கைக்கலை இயற்கை மருத்துவம். இதுவே இதன் சிறப்பு.

நோய் நாடி நோய் முதல் நாடி அது தணிக்கும்
வாய் நாடி வாய்ப்பச் செயல். குறள் 95-8

இயற்கையான, அறிவியல் பூர்வமான உடல் நலத்தைத் தந்து மென்மேலும் வளர்க்கும் இத்தகைய உயர்ந்த முறையை அறியாதவர் இன்றும் பலர் உளர். இதைப்பற்றி அறிந்தவர்களில் ஒரு சிலரும் அதனுடைய

பல்வேறு கூறுகளைப் பற்றிச் சில கற்பனையான, தவருகப் புரிந்து கொண்ட, பொய்யான கருத்துக்களைக் கொண்டிருக்கிருர்கள்.

''கலைகளில் தலையாயது வாழ்க்கைக் கலை''—என்பார் காந்தியடிகள். அதைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதே ஒவ்வொருவரின் முதல் கடமையாக இருக்க வேண்டும். அப்படி அறிய நல்லவழி இயற்கை மருத்துவம் பற்றியும் இயற்கை வாழ்வு பற்றியும் ஒவ்வொருவரும் முதலில் தெரிந்து கொள்ளுதல் வேண்டியதே.

இயற்கை மருத்துவத்தின் அடிப்படைத் தத்துவத்தை—உண்மையை இந்தச் சிறிய நூலுள் மிகச் சுருக்கமாகச் சொல்ல முயன்றுள்ளேன். உடல் நலத்தையும், இன்பத்தையும் பெற விரும்பும் அனைவரும் இச் சிறு நூலால் பயன் பெறுவர் என்று நம்புகிறேன். இந்தத் தொடக்க அறிவு, இயற்கை மருத்துவம் பற்றி மேலும் மேலும் அறியுமாறு அவர்களைத் தூண்டி, இயற்கை அன்னையின் வழிகளில் பூரண நல்வாழ்வைப் பெறும் நற்பேற்றை அவர்களுக்கு அளிக்கவேண்டும் என்பதே என் அவா,

ஜே. லட்சுமி நாராயணராவ்.

இயற்கையை உணர்ந்து இயற்கையில் தோய்ந்து
இயற்கையில் வாழ்ந்திடும் இன்னிலை மறந்தேன்
நயமிகு நாகரீகமென் ருெரு
நசிவினில் வாழ்வைத் தீர்த்தும் விட்டேன்.—கி. சு.

முன்னுரை

வாழ்க்கை ஒரு கலை. சிக்கலானதும் மென்மையானதும் ஆன கலை. வாழ்வின் முழுப்பயனைப் பலர் உண்மையாகத் துய்த்து இன்புறுமலே இருக்கிறார்கள். நலம் மிக்க இன்ப வாழ்வு கொடுக்க வேண்டிய மகிழ்வும் மேன்மையும் சீரும் சிறப்பும் அவர்களுக்குக் கிட்டுவதே இல்லை. வாழ்ந்தாக வேண்டுமே என்பதற்காக அவர்கள் வாழ்கிறார்கள். ஏதோ ஒரு தேவை, நிறைவின்மை உடலாலோ உள்ளத்தாலோ துன்பம், தொல்லை, தீராத நோய் ஒய்வற்ற கவலை ஆகிய வற்றால், எப்போதும் அவர்கள் உள்ள மும் உடலும் வலைப்பட்ட நிலையில் இறுகிக் கிடக்கின்றன. நோய்களின் கையிலும் நோய்களைத் தீர்க்கவென வரும் மருத்துவர்களின் கையிலும் பலியாகி இரையாகி விடுகிறார்கள். இது ஏன்?

இன்றைய மனிதன் ஏறக்குறைய ஒரு கற்பனை உலகில் பகட்டு வாழ்வே வாழ்ந்து வருகிறான். வாழ்வைப் பற்றிப் பொய்யான கொள்கைகள், இயற்கை விதிகளை எப்போதும் மீறி நடத்தல், தனக்குச் செலுத்த வேண்டிய கடமைகளை மறத்தல் தன்னைப் படைத்த தலைவனுக்கு ஆற்றவேண்டிய கடமையை மறந்து விட்டமை, வாழ்வின் குறிக்கோளையே மறத்தல்,—இவையே அவனுடைய தன்மைகள். இவற்றின் விளைவாய் நோய்களுக்கும் துன்பங்களுக்கும் ஆளாகிறான். இவற்றைத் தீர்க்

கத் தனக்குப் புறத்திலே மாற்றுக்களைத் தேடுகிருன். பொன்னும் பொருளும் மருந்தும் மருத்துவரும், பூச்சும் களிம்பும் நோய் தீர்க்கும், தன்னை மீட்கும் என்பது அவனது வீண் எண்ணம். ஆனுல் அப்படி நலம் பெறுகிற நிகழ்ச்சி நடப்பதில்லை. அவனைச் சுற்றிப் படர்ந்த துன்பவட்டம் தொடர்ந்து இன்னும் பெரிதாகிறது. முடிவில் வேறு வகை, வழி, இன்றி விதி விட்டதே கதி என்று ஓய்ந்து முடிந்து விடுகிருன்.

வாழ்வை முழுமையாகத் துய்த்து இன்புற வேண்டுமென்ருல், வாழத் தகுதியும், வாழ்க்கைப் பயனை உண்மையில் பெறவும் வேண்டுமாயின் ஒருவன் உடல்நலம் கொண்டவனுய், மன அமைதி பெற்றவனுய், ஆன்மத் தூய்மை உற்றவனுய் இருப்பது இன்றியமையாதது. வாழ்க்கையில் மிகத் தெளிவான வாழ்க்கை லட்சியமும், உயர்ந்த நோக்கமும், இயற்கை அன்னையின் விதிகளுக்கு உட்பட்டு ஒழுகும் நன்னெறியும் கைக்கொண்டால்தான் உடலும் உள்ளமும் ஒத்துப் போகும். உயர்வு கிட்டும். பொலிவுற்றுத் திகழும் நலநிலை உள்ள உடலும்' இன்ப நிறைவும் அவனைத் தேடி வரும். அப்போது தான் உண்மையான இன்பத் துய்ப்புடன் வாழ இயலும்,

'' உடம்பும் உயிரும் இடம்பெறு கருவில்
அறிவும் உலகும் செறியும் நெறியில்
அருளும் பொருளும் விரவும் நிலையில் வேண்டும்
அரும்புதல் வாழ்வில் விரும்புதல் வேண்டும் -திரு.வி.க.

இயற்கை வாழ்வும் இயற்கை மருத்துவமும்

எல்லையற்றது எதுவும் இறைவன் படைப்பில் இல்லை. மனிதன் உடலுக்கும் வரம்புண்டு. விதி முறைகளும் உண்டு. அந்த எல்லைகளுக்குள் நின்று இயற்கை அன்னையின் விதி முறைகளையும் மீருது வாழ்வதே இயற்கை வாழ்வு. ஒருவனுடைய உடல் நலத்தை அவன் உண்ணும் உணவுப் பொருட்களையும், அவன் வாழும் முறையையும் கொண்டு அளவிட்டு விடலாம். நெறியுறை வாழ்வு, நல்ல உணவு போதிய உடற்பயிற்சி, ஓய்வு, திறந்த வெளியில் காற்றிலும் கதிரொளியிலும் குளித்தல். வழிபாடு, யோகாசனம் ஆகியவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் தரவேண்டும். தேனீர், காபி, புகைபிடித்தல், மது வகை, மருந்துகள், கிளர்ச்சியூட்டும் உணவுப் பொருள்கள் முதலியவற்ருல் நீங்கிய உடல் வலிமை திரும்பவும், அவற்ருல் விளைந்த நஞ்சு நீங்கவும் இயற்கை வாழ்வே வழி. இயற்கையான ஊட்டம் மிக்க சாத்வீகமான உணவு பூரண நலமுற்ற உடலை நமக்குத் தந்து, அமைதி நிறை மனத்தையும் தருகிறது. இயற்கை முறையில் வாழ்வோன் நோய் அடைவதிலிருந்து தடுக்கப்படுகிருன். இருக்கின்ற உடல் நலமும் குன்ருமல் அதிகரிக்கிறது இந்த இரண்டும் தானே இன்றைய மனிதனின் தேவை

கள். இவற்றைத் தானே ஆர்வத்தோடு மக்கள் விரும்புகிருர்கள். ! "நன்மனம் நல்லுடம்பிலே" இது முது மொழி. நலமுற்ற மனம், நலமுற்ற உடல் மூலமே சாத்தியம். இந்த நலமுற்ற உடல் வேண்டுமானுல் இயற்கை வாழ்வே வாழவேண்டும். இப்படி வாழப் பழகுவதைத்தான் ஒவ்வொரு இயற்கை மருத்துவ நிலையமும் செய்கின்றது. எனவே இயற்கை வாழ்வை மேற்கொண்டு இயற்கை மருத்துவத்தைப் பேணுவோன் தன் உடல் நலத்தைப் பற்றிய சிக்கல் மட்டுமல்ல, சமூகத்தினுடைய, ஏன் தன் நாட்டினுடைய எல்லாச் சிக்கலையும் கூடத் தீர்த்தவன் ஆகிருன்.

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப் படும். குறள். 5-10.

நாட் பட்ட நோயாயினும் சரி, கடுமையாக முற்றியதாயினும் சரி, பற்று நோய் அல்லது தொற்று நோயாயினும் சரி, கிருமித் தொற்றல் ஏற்பட்டதாயினும் சரி—எதுவாயிருந்தாலும் அந்த நோய்களுக்கு எல்லாம் மருந்தோ மாத்திரையோ தராமல், ஊசிபோடாமல் அவற்றை நீக்குவதே இயற்கை மருத்துவம். இது எப்படி முடியும்? மனித உடல் பஞ்சபூதங்களின் அற்புதச் சேர்க்கை. இயற்கை அன்னேயின் விந்தைப் படைப்பு. இந்த ஐந்தையும் கொண்டே நோய்கள் தீர்க்கப் படுகின்றன. வெளிப் படையாகவோ மறைமுகமாகவோ

இந்த ஐந்தின் துணை நாடப் படுகிறது. மீண்டும் பழைய வலிமையும் இளமையும் திரும்பும். உடல் பூராவும் தூய் மையுறும். 'இது எப்படி'? விளக்கமாகச் சொல்லுங்கள் என்று கேட்கிறீர்கள்? நல்லது. அதற்கு முன்பு 'நோய் என்றால் என்ன? அது எப்படித் தோன்றுகிறது? உட லின் சக்திகளும், அதன் வரையறைகளும்' என்ன? தனக்கு வரும் நோயை உடல் எப்படித் தீர்த்துக் கொள்ள முடியும்? என்பனவற்றைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

"செயற்கை விரித்திடும் வலையினைக் கடந்து
சீர்மை குன்றிய வெம்மையைத்தாண்டி
இயற்கைத் தாயை இன்புடன் மேவி
இறவா வாழ்வைப் பெறவே முயல்வேன்".-கி.சு.

அழகும், ஆண்மையும், இயற்கையால் தனது விதி களின்படி நடப்போருக்கு நன்கொடையாக நல்கப் படுகின்றன.

—லியோனர்டோ-டா-வின்சி

நோய் என்றால் என்ன?

நோய் என்று இந்நாளில் பொதுவாகக் கருதப்படுவதும், பற்பல பெயர்களால் அழைக்கப்படும் பேற்றையும் பெற்றதான ஒன்று உண்மையில் நோயல்ல, உண்மையில் அது நோயின் அறிகுறி. அல்லது உடலின் நிலைமையைக் காட்டும் புறக்காரணம். உடலுள்ளோ, வேறு உறுப்புக்களிலோ ஏதோ தவறு நேர்ந்திருக்கிறது என்பதற்கு அடையாளம். எனவே காய்ச்சல், தலைவலி, இருமல், சளி, நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம் முதலியவை—இந்த இலக்கணப்படி நோய்களல்ல இதயம், நுரையீரல், சிறு நீரகம், கணையம், ஆகிய முக்கிய உறுப்புக்களிலோ இரத்த ஓட்டத்திலோ நேர்ந்துள்ள மாற்றங்கள், தவறுகள். ஒழுங்கின்மை ஆகியவற்றைக் காட்டும் அறிகுறிகள். இயற்கை மருத்துவம் நோயின் மூலத்தை—நோய் முதலை—நாடி அதைத் தீர்க்கவே முயல்கிறது. உடல் தானே தூய்மை அடைவதன் மூலமும், தன்னைத் தானே காத்துக்கொள்வதன் மூலமும் இயற்கை மருத்துவம் அதைச் செய்கிறது. இந்த இரண்டின் விளைவாய் நோயாளி மீண்டும் பூரண நலம் பெறுகிறான். உள்ளுறுப்புக்கள் மீண்டும் பழைய வலிமையுடன் செயலாற்றுகின்

றன. நோய்க்கான காரணம் நீக்கப்படுகிறது. இவற்றின் விளைவாய் நோய்க்குறிகளும் மறைகின்றன.

உயிரால் வளர்வது உடலாம் செல்வம்
உயிரிலாத சடப்பொருள் நோய்கள்
நோயைத் தழுவுதல் நீவிர் அன்றி
நோய்வந் தும்மைத் தழுவுதலில்லை
நோயைத் துரத்தல் எளிதே நுமக்கு

—டாக்டர். கிருஷ்ணமராஜு. (கி. சு.)

நோய் எப்படி உண்டாகிறது?

எதிர்பாராது நிகழும் திடீர் விபத்துக்களையும், பரம் பரையாகத் தொடர்ந்து வருபவற்றையும் தவிர, மற்ற எல்லா நோய்களுமே ஒருவர் இயற்கை விதிகளை மீறி நடப்பதால் பெறுவனவே. உடலுக்குச் சில வரை யறைகள் உண்டு. எல்லைகள்உண்டு. ஏற்கவும், இழக் கவும், தாங்கவும், பொறுக்கவும் அதற்கும் ஓர் அள வுண்டு. தசையால் ஆன பிண்டம் தானே! அதனுள் ளிருக்கும் 'உயிர்ச்சக்தி' எவ்வளவு வலிமையுடையதா னாலும் ஓரளவு பாதிக்கப் படத்தான் செய்யும். இந்த உண்மைகளைப் புரிந்து கொண்ட மனிதன் தன்னுடைய உடலின் திறனுக்கேற்ப, உண்பதிலும், மற்ற செயல் களிலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறான். கிளர்ச்சி யூட்டி, நரம்புகளைத் தூண்டி விடும் பழக்கங்களை நீக்கி, வாய்ச்சுவையையும், காம உணர்வுகளையும் தன் ஆளு கைக்கு உட்படுத்தி, உள்ளக்கிளர்ச்சிகளைக் கட்டுப்பாட் டிற்குள் அடக்கி, நோயிலிருந்து தப்பித்துக் கொள் கிறான். ஆனால் துரதிருஷ்ட வசமாக இன்றைய தலை முறையினருக்கு உடல் நலம் பேணும் வழி முறைகள் பற்றிய அறிவு போதுமானதாக இல்லை. எனவே இந்தச்

சூழலில் வாழும் ஒருவன் வாழ்க்கையின் எல்லாத் துறைகளிலும் அளவிறந்து ஈடுபட்டு, அவற்றின் பயனைய் ஒவ்வொன்றுக்கும் கவலேயும். அவசரமும் பட்டு அல்லல் உறுகிருன். அவற்ருல் வாழ்வு நெறி மாறுகிறது. தடம் புரள்கிறது. உடல் நலம் கெடுக்கும் உணர்ச்சிகளுக்கு இரையாகிருன். விளேவு? வலுகுன்றிய நோயுடல், அமைதியற்ற மனம், தெளிவில்லா ஆன்ம நிலே அவனே ஆட்டிப் படைக்கிறது. நோய் வரும் வரலாறு இதுவே.

அறியாமை, அசட்டை, புலனடக்க மின்மை, இச்சைப்படி நுகர்ச்சி, இயற்கை விதிகளே மீறல்—இவைகளே நோய்களின் மூலகாரணங்கள்.

—ஹென்றி லிந்தார்,

"இயற்கையை உணர்ந்து இயற்கையில் தோய்ந்து
இயற்கையில் பாழ்ந்திடும் இன்னிலி மறந்தேன்
நலமிகு நாகரீகமென் றெரு
நகிலினில் வாழ்வைத் தீர்த்தும் விட்டேன்.—கி.சு.

உடலின் சக்திகளும்----எல்லைகளும்

உடலை ஒரு எந்திரத்திற்கு ஒப்பிடுவது வழக்கம். ஆனால் அது அற்புதமாகப் படைக்கப்பட்ட உயிருள்ள எந்திரம். உடல் நலம் காப்பதற்கும் நலத்தைப் பராமரிப்பதற்கும், வந்த கேட்டை நீக்குவதற்கும் வேண்டிய வலிமையும் திறனும் அதன் உள்ளேயே அடங்கியுள்ளன. அந்த உடலுக்குத் தலைவனாக உள்ள மனிதன் நாகரிகம் என்ற பெயரில் இன்று செய்யும் நலக்கேடுகளை எல்லாம் எதிர்க்கின்ற அளவிற்கு உடலின் ஆற்றல் அதிகம். உடல் மனிதனுக்கு ஒரு கருவியே. ஆனால் அது உயிருள்ள கருவி, என்பதை அவன் மறந்து விடுகிறான், அப்படி மறந்து அவன் தடம் புரளும் போதெல்லாம் தன் இருப்பை, தன் திறனை அவனுக்கு உடல் நினைவுறுத்துகிறது. சளி, இருமல், காய்ச்சல், தலைவலி, முதலிய எல்லாமே அத்தகைய எச்சரிக்கைகள் தாம், ஆனால் பேதைமையால், மனிதன் இவற்றை மீறியும், புறக்கணித்து விட்டும் தன் குற்றங்களைச் செய்து கொண்டே போகிறான். இயற்கை உணர்வைச் செயற்கை அறிவினால் மூடிப் புதைப்பது மனிதனுக்கு மிகவும் பிடித்த செயல்: 'நுண்ணிய நூல் பல கற்பினும் மற்றுந்

தன் உண்மை அறிவே மிகும்.' என்று வள்ளுவரே கூறுவது அவர்களுக்குத் தெரியாதோ என்னவோ? இயற்கை உணர்வு காட்டும் வழியில் செல்வானுனல் இத்தனை கொடுமையான நோய்களுக்கு அவன் ஆளாக மாட்டான். நோய் என்பது அபாயமானது என்றும், விரும்பத்தகாத உடல்மாற்றம் என்றும் மனிதன் நினைக்கிருன். ஆதலால் அதை உடனே, விரைவாக நிறுத்தவோ நீக்கவோ வேண்டும் என்று நினைக்கிருன். ஆனுல் உண்மையில் இப்படி அக் குறிகளை நீக்க நாம் நினைப்பது, உடல் தன் குறையைத் தானே நீக்கிக் கொள்ளும் மருத்துவ முறையில் தலையிடுவதாகிறது. இந்நிலையில் உண்மையாக நாம் செய்ய வேண்டுவதென்ன? உடலின் இயக்கத்தில் தலையிடாதிருப்பது தான்.

"ஊன் பசுமை உளப்பசுமை உயிர்கள் இழந்தாலோ
உலகிலுன்றன் இயற்கை நெறி ஓங்க இட முண்டோ?"

—திரு. வி. க.

இயற்கை மருத்துவ விடுதியில் செய்யப்படுவதுதான் என்ன?

இயற்கை மருத்துவ நிலையத்திற்கு வரும் ஒவ்வொரு வருக்கும் முதலில் இயற்கை மருத்துவம் என்ருல் என்ன? இயற்கை வாழ்வு ஏன் வேண்டும்? என்பது பற்றி உணர்த்தப்படுகிறது. இந்த முறையின் எளிமை, உயர்வு, நோய் நீக்கும் வலிமை ஆகியவற்றில் நோயாளிக்குப் பூர்ண நம்பிக்கை ஏற்படுத்தப்படுகிறது. தன்னம்பிக் கையும், தெய்வநம்பிக்கையும் நோயை நீக்கும் வலிமை வாய்ந்த மருந்துகள். எனவே இவற்றின் அடிப்படை யில்தான் மற்றவை தொடங்கவேண்டும். பின்பு நோயா ளியின் தேவைகளுக்கேற்ப மருத்துவ முறைகள் கையா ளப்படுகின்றன. அவ்வப்போது உணவுச் சீர்திருத்தம் பற்றியும் அவருக்குச் சொல்லப்படுகின்றது.

உற்ருன் அளவும், பிணியளவும் காலமும்
கற்ருன் கருதிச் செயல்—(குறள்.)

மருத்துவ நிலையத்தில் தங்கும் நோயாளிகள் கீழ்க் கண்ட முறைகளில் மருத்துவம் செய்யப்படுகிறார்கள்.

1. உபவாசம்
2. உணவுக்கட்டுப்பாடு
3. இயற்கை மருத்துவ முறைகள்
4. யோகப் பயிற்சி—சூர்யவணக்கம், பிராணாயாமம்
5. வழிபாடு (பிரார்த்தனை)

இனி இவை ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் சிறிது விளக்க மாய்க் காண்போம்.

உபவாசம்—உண்ணா நோன்பு.

'உண்ணாமல் எப்படி ஐயா இருப்பது? என்று ஒரு அச்சம் பொதுவாக நிலவிவருகிறது, உபவாசம்' உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் என்று கருதுவோரும் உண்டு. இயற்கை மருத்துவத்தில் நம்பிக்கை இருந்தும் உண்ணாவிரதத்திற்காகவே அதைக் கைக்கொள்ளாத வரும் உண்டு. ஆனால் உண்மை வேறு. உண்ணாவிரதம் (உபவாசம்) உங்கள் உயிரைக்காக்கும். விருந்தென்று ஓயாது நீங்கள் தின்பது உயிரைப் போக்கும். நீங்கள் தவ ருக எண்ணிப் பயப்படும் 'பட்டினி கிடத்தல்' என்பது முற்றிலும் வேறு. உபவாசம் அல்லது உண்ணா விரதம் என்பது வேறு. ஏற்கனவே உடலில் வளமில்லாமல்,

மெலிந்து சருகாகக் கிடப்பவனுக்கு—ஊட்டச்சத்து வேண்டும் என்ற நிலையில் அவனது உடல் இருக்கும் போது, அதைத் தரமுடியாமல் போகும்போது உடலியல் இயக்கங்கள் மாறும். வலிவு குன்றும்; அவன் இறந்தும் கூடப்போகலாம். இது பட்டினி. ஆனால் உண்ணு விரதத்தின் அடிப்படை இதுவல்ல.

இங்கு உணவிருக்கிறது. மனிதன் உண்ணலாம். ஆனால் நோயாலும், உடலியல் இயக்கத்தாலும் தளர்ச்சி யுற்ற உடலுக்கு ஓய்வு தரவேண்டி விருப்பத்தோடு உணவை நீக்கியிருப்பதே உண்ணுவிரதம் அல்லது உபவாசமாகும். இப்படி உணவை மறுத்திருக்கும் போது, அவனுடைய தேவைக்கதிகமான தசை கரை யும்; அதோடு உடலில் சேர்ந்திருந்த நச்சுப் பொருள் களும் வெளியேறும். இந்த நஞ்சால்தானே மனிதன் நோய்வாய்ப் பட்டிருந்தான்! ஒருவனின் உடல் எடை யில் 40 சதம் குறையும் வரை எந்த விதக் கவலையுமின்றி உண்ணுவிரதம் இருக்கலாம். அப்படி இருக்கும் போது தேவைக்கதிகமான உடற்குறைகள்—சுமைகள் குறை கின்றன. நச்சுப் பொருள்களும் கழிவுப் பொருள்களும் கழிவு உறுப்புக்களின் மூலம் வெளியேற்றப் படுகின்றன. எல்லா நஞ்சும் நீங்கியதால் இரத்தம் தூய்மை அடை கிறது. இதயம் போன்ற ஜீவ உறுப்புக்கள் புதிய வலிவு பெறுகின்றன. விஞ்ஞான முறைப்படி கூட மிகச் சிறந்த

முறை இதுவே. இதனால்தான் இயற்கை மருத்துவத்தில் ஒரு மனிதனின் நோயை நீக்கும் முறைகளில் இதற்கு முதலிடம் தரப்படுகின்றது.

நோயாளியின் உடல் நிலையைப் பொறுத்து 3 நாட்களில் இருந்து 30 நாட்கள் வரை, ஏன் அதற்கு மேலும் கூடச் சில சமயங்களில் உண்ணு விரதம் நீடிக்கப் படுகிறது. உணவின்றி இருந்தாலும் கூட இக்காலத்தில் திரவ உணவுகள் தரப்படுகின்றன, தூய நீர், தேன் கலந்த எலுமிச்சம் பழச் சாறு, பார்லிக் கஞ்சி, இள நீர், நீர்த்த பழச் சாறு முதலியவை அவை. உண்ணு விரதத்தின்போது எதிர் விளைவுகள் ஏதும் நிகழாதிருக்க எனிமா, மண் பை ஆகியவை தரப்படுகின்றன. விளக்கங்களை இன்னும் வேறு நூல்களில் காணலாம்.

தீயளவின்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோயளவின்றிப் படும்...............குறள்.

உணவு

ஒருவன் சக்தியையும் வலிமையையும் பெறுவது அவன் உண்ணும் உணவுப் பொருள்களில் இருந்து கிடைப்ப தில்லை; அப்பொருள் செரிக்கப்பட்டு தன்மயமாக்கப் படும் அளவைப் பொறுத்தே கிடைக்கிறது. உயிர் காக்கும் உணவை உண்டு உயிர்பேண வேண்டும். ஆதலால் உணவு என்பது கூடுமானவரை இயற்கை யானதாய் இருக்கவேண்டும். இன்று நாம் காணும் நோய்களில் பல உணவுப் பற்றுக் குறையால் ஏற்பட்ட தல்ல. அதிகமாகவும், தவறுகவும் தின்பதால் ஏற்பட்ட வைகளே. ஆதலால் போதுமான அளவிலும், ஒழுங்கான முறையிலும் உணவை அமைத்துக் கொண்டால் உடல் நலமும் சீராகும். நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பும் கிடைக்கும்.

“அற்ருல் அளவு அறிந்து உண்க அஃதுடம்பு
பெற்ருன் நெடிதுய்க்கும் ஆறு”.........என்றும்
மாறுபாடில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபாடில்லை உயிர்க்கு...................என்றும்

திருக்குறள் கூறுவதைச் சிந்திக்க வேண்டும். இந்த அடிப்படையில் ஒருவர் இயற்கைச் சிகிச்சை நிலையமான இங்கு தங்கியிருக்கும் போது அவர் உடலுக்கேற்ற உய்வுகளைப் பற்றிக் கற்பிக்கப் படுகிறது. மருத்துவம்

மேற்கொள்ளும் போது புதிய பழங்கள், காய் கறிகள், முழுக் கோதுமை ரொட்டி, கைக்குத்தலரிசி, தேன், எலுமிச்சம் பழம் முதலியன வேண்டும். இயற்கை யல்லா காரம், புளி சேர்ந்த உணவுப் பொருள்கள் நீக்கப்படுகின்றன. தேனீர், காப்பி, புகைபிடித்தல் போன்ற கிளர்ச்சிப் பொருள்களைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. எவ்வளவு உண்கிறார் என்பதைவிட எந்தப் பொருளை உண்கிறார் என்பதும், அளவைவிட ஆரோக் கியம் என்பதுமே முக்கியமாகக் கவனிக்கப்படுகின்றன. "வாழவே உண், உண்ணவே வாழாதே" என்ற உண் மையை அனுபவத்தில் ஒவ்வொருவருக்கும் நெஞ்சில் நிலைக்குமாறு இங்குள்ள இயற்கைச் சூழலும் மருத்துவ மும் செய்கின்றன.

இழிவறிந்து உண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்
கழி பேரிரையான் கண் நோய்.—குறள்.

மருத்துவ முறைகள்

இயற்கையின் பஞ்ச பூதங்களால் ஆனது நம் உடல். ஆகாயம். கதிரவன், காற்று, நீர், மண் என்பன அவை. உடலின் இயக்கம் நடைபெறவும் உடற்கேட்டை நீக்கவும் இந்த ஐந்து பொருள்களே வேண்டும். இயற்கை மருத்துவம் இந்த உண்மையின் அடிப்படையில் அமைந்தது ஒரு மனிதனின் நோயை நீக்க, உடல் நலத்தைச் சீர்படுத்த நேரிடையாகவோ, மறைமுகமாகவோ, இந்த ஐந்து பொருள்களும் பயன்படுத்தப் படுகின்றன.

சில முக்கிய மருத்துவ முறைகளாவன—எனிமா, தொட்டிக்குளியல், நீராவிக் குளியல், மண்குளியல், மசாஜ் எனப்படும் உடம்பு பிடித்து விடுதல், ஈரத்துணியால் உடற் சூட்டைப் போக்கல், சூரியக்குளிப்பு ஆகியவைகளாம். இந்த முறைகளினால் எல்லாம் உடல் தன் கேட்டைத் தானே நீக்குமாறு தூண்டப்படுகின்றது. மூச்சு உறுப்புக்கள், ஜீரண உறுப்புக்கள், கழிவு உறுப்புக்கள் போன்ற எல்லா ஜீவ உறுப்புகளும் இயற்கை இயல்பைத் திரும்பப் பெறுகின்றன. இவற்றின் விளைவால் நோய்க்கிருமிகளுடன் போராடும் உடல் வலிமை அதிகமாகின்றது. விரைவில் நோய் நீங்குகிறது. வேறு எந்தத் தொல்லைகளும் விளைவதில்லை.

''மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்.''......................குறள்.

உடற்பயிற்சி, யோகாசனம், பிராணுயாமம் முதலியன

ஒருவன் உடலில் இருந்து நோய் நீக்கப்பட்டவுடன் இயல்பான உணவு தரப்படுகின்றது. இதற்குப் பிறகு நோய் தாக்காதிருக்கவும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி வளர்வதற்காகவும், உள்ளுறுப்புக்கள் வலிமை பெருகவும்; யோகாசனம், சூரிய நமஸ்காரம், பிராணுயாமம் போன்ற சிறந்த பயிற்சிகள் கற்பிக்கப்படுகின்றன. விரைந்து செய்யும் பயிற்சிகள்—தண்டால். பஸ்கி, எடை தூக்கல் போன்றவை ஏராளமான சக்தியை—விலங்குச் சக்தியை நமக்குத் தரும். ஆனுல் இந்தச் சக்திக்கும் உயிர் சக்திக்கும் வேறுபாடுண்டு. உயிர்ச்சக்தி உள்ளார்ந்து எழுவது. யோகாசனம், பிராணுயாமம் மூலமே இது சாத்தியம். இவற்ருல் உடல் வளர்வது ஒரு புறமிருக்க மனமும் வளர்கின்றது. உண்மையான நலம் பெற்றவன் ஒருவனேச் சொல்ல வேண்டுமானுல் உடல்—உள்ளம் இரண்டிலும் நலமுடையவனுக இருக்கவேண்டும். "மன நலம் மன்னுயிர்க்கு ஆக்கம்" என்பார் வள்ளுவர். எனவே இயற்கை மருத்துவத்தில் யோகாசனத்திற்கு முக்கிய இடமுண்டு.

"தெய்வத்தால் ஆகாது எனினும் முயற்சி தன்
மெய் வருத்தக் கூலி தரும்"..,.......,...குறள்.

வழிபாடு----பிரார்த்தனை

உடலுக்கு உணவு எப்படியோ அதுபோல் உள்ளத்திற்கு வழிபாடு முக்கியம். வழிபாட்டின் மூலம் ஒவ்வொருவரும் மனத் தெளிவு ஆன்மத் தூய்மை, உள்ளக் கிளர்ச்சிக் கட்டுப்பாடு, உள்ளத்து உறுதி ஆகியவை பெறுவது நிச்சயம். 'அதைவிட மனக்கவலை மாற்றும், மருந்து உலகில் ஏது? அதனால்தான் காந்தியடிகள் சொன்னார்; ' இயற்கை மருத்துவமும் இராமநாமமுமே பூர்ண நலம் பெறும் சிறந்த வழிகள் '' என்று.

''தனக்குவமை இல்லாதான் தாள் சேர்ந்தார்க்கு
அல்லால்
மனக்கவலை மாற்றல் அரிது ''....................குறள்.

இயற்கை மருத்துவத்தின் நோக்கம்

இவற்றையெல்லாம் படித்த பின்பு எல்லாவித நோய்களையும் எல்லா நோயாளிகளையும் இயற்கை மருத்துவம் குணப்படுத்துமா? என்று ஒருவர் கேட்கலாம். விடை இதுதான்: எல்லா நோய்களையும் தீர்த்து விடமுடியும் எல்லா நோயாளிகளையும் குணப்படுத்த முடியாது ஏனென்றால் ஒரு நோயாளியைக் குணப்படுத்துவதென்பது பலகாரணங்களைப் பொறுத்தது. அவருடைய கடந்த கால வரலாறு, தற்போதைய நிலைமை, மனப்பாங்கு, இயற்கை மருத்துவத்தில் அவருக்குள்ள நம்பிக்கை, இங்குள்ள உணவு, மற்றும் மருத்துவ முறைகளுக்கேற்ப கட்டுப்பட்டு நடக்கும் அவர் திறன், ஒழுக்கம்— ஆகிய இவை மிகவும் முக்கியம். இந்தக் காரணங்கள் சரியாக இருந்தால் உறுதியாக ஒவ்வொரு நோயாளியையும் குணப்படுத்தி விடலாம். எந்த நோயையும் போக்கி விடலாம். ஒருமுறை இயற்கை அன்னையைச் சரண் புகுந்தால்—அந்தப் பெருந்தாய் தரும் விதிகளில், தெய்வீக நியதிகளில் இணைந்து நடந்தால் நலம் பெறலாம்.

"பெருவாரியான பல்வேறு ஆராய்ச்சிகளேயும் சோதனேகளேயும் நவீன ஆய்வுக் கூடங்களில் ஆய்வு செய்து பார்த்த பின்பு ; நோய்களுடன் செய்யும் போராட்டத்தின் பேராயுதங்கள் உடம்புக்குள்ளேயே இருப்பது உறுதியாகத் தெரிகிறது"

ஜி. டபிள்யூ. கேரே.—எம். டி.

"நித்தியம் அடையச் சத்தியம் வேண்டும்
சத்தியம் அடையச் சத்துவம் வேண்டும்
சத்துவம் சாரும் சுத்த உணவால்"........திரு.வி.க

இந்தியாவில் இயற்கை மருத்துவ இயக்கம்

நம் நாட்டிற்கு இம்முறை புதியதன்று. பழங்காலத்தில் நம் தாயகத்தில் வாழ்ந்த அறிஞர்களும், தத்துவ வாதிகளும், ஞானிகளும், முனிவர்களும், ரிஷிகளும், சித்தர்களும் ஆசிரம வாழ்வையே மேற்கொண்டிருந்தனர். ஆசிரம வாழ்வு என்பது—இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்வு. அந்தக்காலத்தில் இன்றிருப்பதுபோல நோய்கள் மலிந்திருக்கவில்லை. விஞ்ஞான வசதிகளும் நாகரிகக் கொடுமைகளும் பாழ்படுத்தாத இன்றைய பல கிராமங்களில் கூட மக்கள் இன்றும் இயற்கை வாழ்வே நடத்துகிறார்கள். அவர்களுக்கு நோய் எதுவும் இல்லை; மருத்துவர் என்ற பெயரோடு அங்கு பீடு நடை போடுவோரும் இல்லை. உண்ணாவிரதம், எனிமா, மரக்கறி உணவு, யோகாசனம், வழிபாடு, உணவுக்கட்டுப்பாடு என்னும் சாதாரண எளிய இயற்கை மருத்துவக் கொள்கைகளைக் கடைப்பிடித்தால் நோயிலிருந்து விடுதலையும் உடல் நலமும் பெறலாம். இவற்றைக் கொண்டொழுகும் பல குடும்பங்கள் நோயில்லா நல்வாழ்வும், அமைதியும், இன்பமும், பெற்றுத் திகழ்கின்றன. இந்த இயக்கத்தைக் காந்தியடிகள் மீண்டும் புத்துயில் ஊட்டி வளர்த்தார் புனவிற்கு அருகில் உருவி காஞ்சன் என்னும் இடத்தில்

அவர் நிறுவிய ஆசிரமம் இன்னும் பணியாற்றி வருகின் றது. இதுவே நம் நாட்டின் முதிர்ந்த இயற்கை மருத்துவ நிலையம் என்று சொல்லலாம். அதை அடிப்படையாகக் கொண்டு எழுந்த சுமார் 200 பெரிய சிறிய நிலையங்கள் நாடெங்கிலும் உள்ளன. அவற்றில் ஆயிரக் கணக் கானோர் சிகிச்சை பெற்று இயற்கை அன்னையின் அரு ளுக்கு ஆளாகி உடல் நலச் சிக்கலைத் தீர்த்து. இன்ப மும், பயனும் பெறுகின்றார்கள்.

"காலமெலாம் நோய்களுக்கு இரையாய் மாறிக்
கரைந்துருக உடல் நலத்தைச் சாக விட்டு
ஆயிரமாய்ப் பொருள்தேடி என்ன பயன்?
ஆசைகளும் நிறைவேறி என்ன பயன்?"..........கி.சு.

"வலிவும் வனப்பும் இயற்கை அன்னையின்
வழியினைக் கொண்டோர் பெற்றிடும் செல்வம்"—

கி. சு.



தமிழகத்தில் இயற்கை மருத்துவ நிலையம்

இது சென்னை, அடையாறில் காந்தி நகரின் முதல் மெயின் வீதியில் 6-ஆம் எண் கட்டடத்தில் அமைந்துள்ளது. 1964 ஏப்ரலிலிருந்து இது செயல் பட்டு வருகின்றது. 25 படுக்கை வசதிகள் கொண்டது. இங்கு வந்து தங்கும் நோயாளிகளுக்கும் வெளியிலிருந்து வருவோருக்கும் தேவையான உணவு வசதிகளைக் கவனிக்க உணவு விடுதி ஒன்று உள்ளது. ஆடவரும் பெண்டிரும் குழந்தைகளும் நல்ல பயன் பெறுகிறார்கள்.

* * * * *

இயற்கை அன்னையின் அன்பான ஆதரவு பெற்றால்
உடல் நலச் சிக்கல் அனைத்துமே தீரும்.

ஜே. ல.

உரம் மிக்க உடல் நலத்திற்கு
5 விதிகள்

- 1. நாளுக்கு இருவேளை உணவு
- 2. நாளுக்கு எட்டுக் குவளை தண்ணீர் (2-லிட்டர்)
- 3. நாளுக்கு ஒரு மணிநேர உடற் பயிற்சி
- 4. நாளுக்கு இருமுறை வழிபாடு
- 5. வாரத்திற்கு ஒருநாள் உபவாசம்.

* * *

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்.
—குறள்.